

2016年7月8日 (3)



## 手作りドリンクで 熱中症予防！



熱中症対策に水分が大切、といっても水を飲むだけでは身体に水分が十分に吸収されません。ミネラルと糖分が含まれていると、小腸で水分の吸収能力がより高まります。簡単手作りドリンクで熱中症を予防しましょう。(H)

**【作り方】**水500ml、砂糖20g、食塩(または粗塩)  
1.5gを、容器に全て入れて混ぜる。

※お好みでレモンやオレンジ、グレープフルーツ果汁を足してもOK。

※写真はミネラル豊富なきび糖を使っています。

※ペットボトルは再利用に適さないので、1~2回使用したら新しい物を使いましょう。

氷などで冷たくし過ぎず、  
少しずつ飲むのがオススメ!

